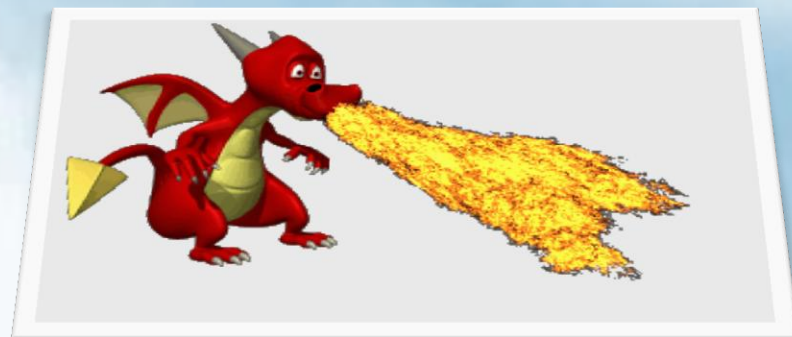
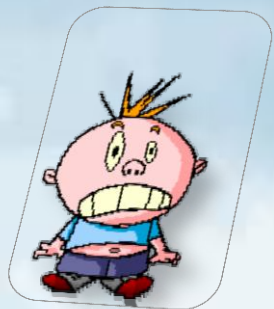


ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



Слово стресс, пришедшее к нам с английского, означает “давление”, “напряжение”. Стресс – это реакция защиты организма в педагогической деятельности в ответ на неблагоприятные критерии. Стресс определяется как один из критериев достижения устойчивости организма при действии на него раздражителя.



Канадский ученый Ганс Селье первым описал и сформулировал теорию стресса. Он писал: “стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете”. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, он повышает сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы.

Стресс – это не только неприятно, но ещё и вредно, ведь причиной многих заболеваний являются именно нарушения в работе нервной системы.

И чтобы избежать серьёзных последствий, нужно научиться вовремя и эффективно снимать стресс.

Помогут в этом специальные упражнения.



Как снимать стресс?



Медленное дыхание. На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.



«Мороженое»

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом.

В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него.

Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце,

а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами.

Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги.

Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.



«Лимон»

**Сядьте на диван или на пол, примите позу лотоса.
Закройте глаза и представьте, что в вашей правой руке лежит лимон.
Сожмите кулак, будто бы выжимаете из фрукта сок.
Сжимайте его изо всех сил, пока они не кончатся, а воображаемый
сок не вытечет.
Теперь представьте, что лимон лежит в другой руке.
Также выжимайте из него сок, чтобы вытекло всё, до последней
капли.**



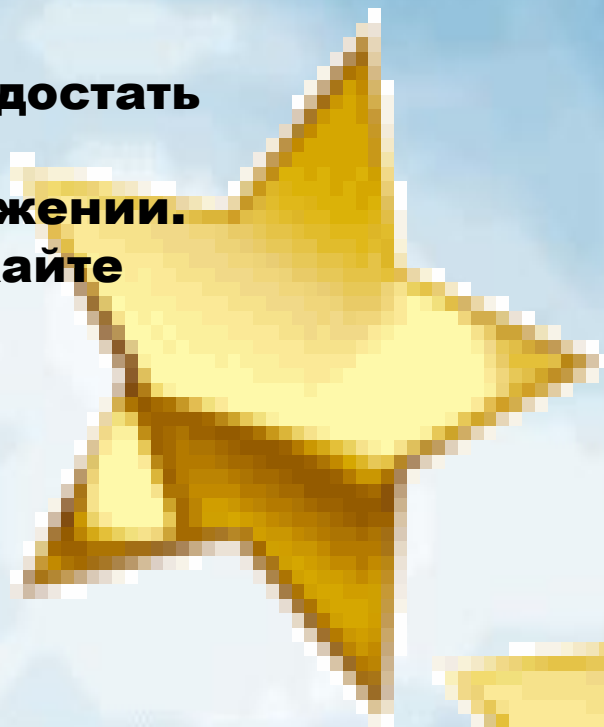
«Тянемся к звёздам»

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч.

Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, потянитесь, будто хотите достать с неба звезду.

Задержитесь в этом положении.

Затем выдыхайте и опускайте руки, расслабьте их и встряхните.





Возьмите лист бумаги и изобразите ситуацию, которая вас сильно беспокоит и заставляет напрягаться и нервничать. На обратной стороне листа напишите все свои негативные эмоции, которые вызывает ситуация. Выплесните всё, что накопилось. Теперь просто порвите лист или сожгите его.

Желаем здоровья!

